Edita Laboratorios Ynsadiet S.A. Ejemplar Gratuito.

La Ventana Natural INFORMA

Nº 10. Marzo de 2018

SUPER Alimentos
Mito o Realidad

Descubriendo el mundo del
Aceite de Oliva

DE VIAJE
Valle del Jerte

Las propiedades del
Colágeno Marino

Javier Fernández
El Quijote del hielo

www.laventananatural.com

SUPERALIMENTOS

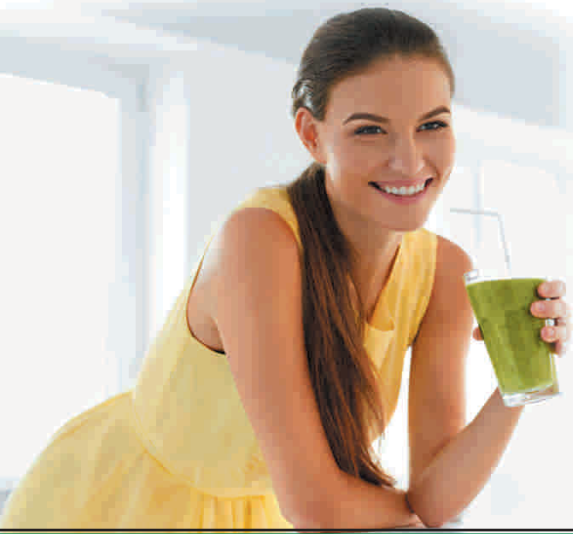
Mito o Realidad

Pedro Palomo.
Director Departamento
Consulting e I+D+i.

HIPÓCRATES: Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina.

Hipócrates, padre de la medicina, habló de la importancia de una buena alimentación para cuidar nuestra salud y bienestar, pero en la actualidad debido al trepidante ritmo de vida hace muy difícil llevar una buena **alimentación variada y equilibrada**. El binomio "Alimento – Medicina" no es nuevo, la ciencia reconoce el valor de una buena alimentación y el potencial de ciertos alimentos para la salud y el bienestar de las personas.

Para nuestra **salud y bienestar** sería importante llevar una dieta variada y equilibrada, realizar ejercicio de forma habitual y eliminar todas aquellas sustancias tóxicas y situaciones que rompan el equilibrio funcional de nuestro organismo. Una de las formas más sencillas de mejorar nuestra dieta es complementarla con los llamados **SUPERALIMENTOS**.



¿QUÉ SON LOS SUPERALIMENTOS?

Cuando hablamos de Superalimentos, nos estamos refiriendo a "un Conjunto Supernutriente", es decir alimentos que nos aportan un plus debido a su riqueza en sustancias nutricionales y funcionales dando **equilibrio a nuestra dieta** y por tanto contribuyendo a nuestra **salud y bienestar**.

La famosa "Clínica Mayo" define los superalimentos como aquellos que cumplen tres requisitos:

1. Ricos en macro y micronutrientes esenciales para nuestra alimentación.
2. Alto contenido en sustancias funcionales (fitonutrientes y fitoquímicos) que nos ayuden al normal equilibrio orgánico.
3. Y que aporten pocas calorías.

Es decir, nos aportan ese "plus de nutrientes" que nuestra dieta necesita para contribuir a nuestra salud. No debemos olvidar que el verdadero propósito de comer es nutrir nuestro organismo para que funcione correctamente y nos proteja de posibles alteraciones que perjudicarían nuestro bienestar.

Los superalimentos son los TODO TERRENO DE LA ALIMENTACIÓN ya que no solo aportan nutrientes, sino que su riqueza en SUSTANCIAS FUNCIONALES hace de ellos el COMPLEMENTO IDEAL para una correcta alimentación capaz de ayudar a la homeostasis o equilibrio funcional de nuestro organismo, es decir SALUD Y BIENESTAR.

¿CUÁLES SON LOS MÁS IMPORTANTES?

Aunque existen numerosos alimentos incluidos en esta CATEGORÍA, los más demandados por nuestros consumidores son LA NUEVA GAMA **"ECO VEGAN"**

Edita Laboratorios Ynsadiet S.A.

Laboratorios Ynsadiet S.A. C/ Isaac Peral nº3.
Pol. Ind. Ntra. Sra. de Butarque. 28914 - Leganés (Madrid). Tlf: 91 683 83 06
www.ynsadiet.com
Director de Comunicación. **Rafael Sánchez.** rafael.sanchez@ynsadietsa.com
Diseño y Maquetación. **Antonio Sánchez.** antonio.sanchez@ynsadietsa.com

SUPERALIMENTOS ECOLÓGICOS DE LABORATORIOS YNSADIET, son el ASPECTO FUNCIONAL DE UNA DIETA EQUILIBRADA:

- **Moringa hojas:** Antioxidante y Deporte.

- **Cúrcuma:** Defensas y Antioxidante.

- **Kale:** Riqueza nutricional.

- **Chlorella:** Vitalidad y Desintoxicación.

- **Spirulina:** Vitalidad y Equilibrio.

- **Maca raíz:** Energía y Bienestar físico y mental.

SUPERALIMENTOS

AGRICULTURA ECOLÓGICA

eco vegan

Pide nuestro folleto de RECETAS EN La Ventana Natural

Vegan

SIN Alérgenos

100% ECO

100% Natural y Vegetal

Te animamos a adentrarte en el mundo de las recetas saludables.
Porque somos lo que comemos;
te proponemos llenarte de salud y energía.

"ECO VEGAN": Gama BIO de alta calidad y riqueza en nutrientes funcionales.

Entender bien el mundo complejo del Aceite de Oliva

La primera duda que solemos tener es enfrentarnos a la diversa oferta de aceites de los lineales.

Además se incorpora el etiquetado "ecológico" que tenemos que entender también para saber lo que consumimos.

El tema del aceite bio es que primero tiene que ser virgen extra y que todos los aceites de oliva virgen extra son bio. Empecemos a puntualizar el término ecológico y no BIO ya que BIO son todos los vírgenes....eso es lo más importante. Sólo quiere decir que proceden de agricultura ecológica.
Los aceites ecológicos no llevan ningún procedimiento diferente de los convencionales, tan sólo que la almazara tiene que tener todo preparado y limpio para que no hubiera una posible contaminación con aceitunas no ecológicas. Pero el procedimiento de extracción ni es diferente, ni mejor que el convencional.

Lo primero es saber leer bien el etiquetado. Puede parecer una tontería pero es el primer error que cometemos. El etiquetado de los "aceites de oliva" parte de unos requisitos legales y lo que debe cumplir respecto a su pureza y calidad.

En primer lugar están los verdaderos zumos de aceituna que son los aceites vírgenes, divididos en tres categorías.

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE): Es el de mayor calidad tanto en el apartado nutricional como organoléptico (aromas limpios y frescos).

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) Ecológico: Es también el de mayor calidad tanto en el apartado nutricional como organoléptico (aromas limpios y frescos). Y además procede de agricultura ecológica. Lo primero que tienen que cumplir son las calidades exigidas para un Virgen Extra y además cumplir con los requisitos de certificación de Agricultura Ecológica. Sólo deberían tener la certificación de Ecológicos los Aceites de Oliva Virgen Extra.

Aceite de Oliva Virgen (AOV): Sigue siendo un producto de calidad pero tanto en el apartado nutricional como organoléptico no es tan exigente como su hermano mayor el Virgen Extra.

Ahora vienen los aceites en los que ha habido una transformación físico-química. Es decir, han pasado por la refinería donde se les somete a diferentes procesos.

Aceite de Oliva (AO). Es la mezcla de aceites lampantes (no utilizables para su envasado di-

recto) que tienen que someterse a un proceso de refinación, más una mínima parte de aceites de oliva vírgenes.
Por lo tanto el Aceite de Oliva (como calidad etiquetada) NO ES UN ZUMO. Por eso es muy importante leer correctamente el etiquetado.

Y finalmente está el **Aceite de Orujo de Oliva.** Procede de los restos de elaboración de los aceites en la almazara. Del residuo llamado "alpeorujo". Se extrae en una orujera mediante elementos químicos como el hexano. (Ojo, que los aceites refinados de semillas como el girasol también se extraen químicamente). Posteriormente tiene que pasar un proceso de refinado y mezclado con aceite de oliva virgen para ponerse a la venta.

La premisa más importante es partir de la recomendación de uso sólo de los "aceites de oliva" y por orden de calidad. Es decir, del virgen extra hacia el oliva.
Cuanto mejor es el aceite utilizado más saludable resultará el alimento terminado.
Y no me digan que es un dato el económico el que nos lleva a utilizar una grasa de inferior calidad para una fritura. El consumo en España no llega a 1 litro al mes por habitante. ¿Realmente no podemos pagar un buen virgen extra? ¿O sólo son prejuicios basados en el desconocimiento y el interés de las envasadoras de aceites de peor calidad?

Los aceites de semillas como girasol, soja, maíz, colza...etc. Hay que entender de dónde vienen y a partir de ahí que cada uno decida.

En muchos casos suelen venir de semillas modificadas genéticamente. Para su extracción (en referencia a los refinados) se utilizan disolventes como el hexano.
También su composición de ácidos grasos y falta de antioxidantes naturales hace que se descompongan muy rápidamente y se enrancien.

Lo más importante en definitiva es que el consumidor se informe y se forme para poder determinar por sí mismo qué productos son realmente de la calidad que indica el etiquetado y los que no.

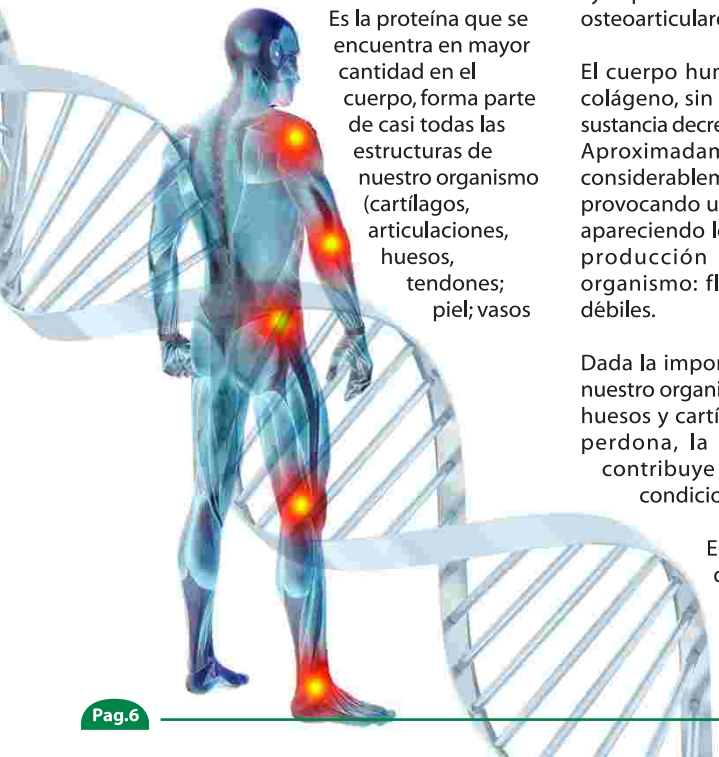
Colágeno

Hidrolizado Marino

Javier Casas.
Diplomado en nutrición humana y dietética
Licenciado en ciencia y tecnología de los alimentos.
Doctor en Ingeniería Química.
Dpto. Desarrollo de Producto de Laboratorios Ynsadiet

"La ingesta de colágeno marino contribuye a mantener las estructuras del organismo en condiciones normales".

El colágeno marino es la proteína de origen animal que se extrae de la piel y escamas de los peces. Dadas las propiedades idénticas del colágeno orgánico y el de origen animal, puede ser utilizado como complemento alimenticio.



Es la proteína que se encuentra en mayor cantidad en el cuerpo, forma parte de casi todas las estructuras de nuestro organismo (cartílagos, articulaciones, huesos, tendones; piel; vasos sanguíneos; pulmones y otros órganos; ojos; pelo;…).

Existen 20 tipos de colágenos diferentes aunque los más habituales en complementos son el tipo I y II que están presentes en las estructuras osteoarticulares y la piel.

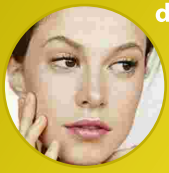
El cuerpo humano produce de forma natural colágeno, sin embargo, la producción de esta sustancia decrece a medida que se cumplen años. Aproximadamente a los 60 años disminuye considerablemente su síntesis en el organismo provocando un envejecimiento de los tejidos y apareciendo los síntomas típicos de la falta de producción correcta de colágeno en el organismo: flacidez, arrugas, huesos y uñas débiles.

Dada la importancia que el colágeno tiene en nuestro organismo, siendo la base estructural de huesos y cartílagos y debido a que la edad no perdona, la ingesta de colágeno marino contribuye a mantener las estructuras en condiciones normales.

El colágeno es una partícula demasiado grande, poco digerible y absorbible por lo que debe dividirse en porciones más pequeñas.

- **Refuerza y protege nuestros huesos y articulaciones.**

- **Prolonga la elasticidad de la piel dándole una apariencia joven durante más tiempo.**



- **Evita la aparición de arrugas aumentando la consistencia de los tejidos y crea una mejor resistencia contra la deshidratación de la piel.**

- **También ayuda a fortalecer el cabello, aportando crecimiento, grosor y vitalidad en el pelo.**

Mediante un proceso llamado HIDRÓLISIS las moléculas son cortadas, lo que permite que las proteínas obtenidas tengan un tamaño perfecto para ser digeridas y asimiladas por el organismo.

Para poder notar los efectos del colágeno hacen falta de 4 a 6 semanas. Es a partir de este momento cuando los beneficios empiezan a ser visibles y, a medida que se continúa se obtienen mejores resultados.

Es habitual mezclar el colágeno con otros ingredientes, los más utilizados son el ácido hialurónico, la vitamina C y el magnesio. El ácido hialurónico hidrata la piel y aporta elasticidad en cartílagos y huesos y amortigua las articulaciones. La vitamina C interviene en la formación del colágeno.

Mientras que el magnesio ayuda a mantener una densidad ósea normal, reducir la fatiga y evita los espasmos musculares.

Las personas que son alérgicas al pescado y/o marisco no deben tomar este tipo de colágeno.

Desde la Ventana Natural te recomendamos nuestra gama de colágenos hidrolizados marinos, de excelente calidad y adaptados a los distintos requerimientos y carencias.

PREMIO A LA EXCELENCIA
Instituto para la Excelencia Profesional IEP

VELLOSILLO DREAMS

SALVANDO UN PUEBLO DE DESAPARECER

Vellosillo (Segovia) puede convertirse en ejemplo para evitar la desaparición del mundo rural en España.
La historia de éste pueblo es similar a la de cientos en nuestro país que olvidados por el gobierno y diputaciones están abocados a la muerte.

El empeño de hijos y nietos de los que un día habitaron esta localidad en mitad de Castilla, con más de 200 habitantes hace 50 años, puede ser el salvavidas y referencia para no tener que utilizar el término de España vacía.

El plan nace de los tres vecinos existentes actualmente pero respaldado por 170 más que aparecen en el árbol genealógico del pueblo. Todo es tan romántico como viable económicamente.

Un fondo inspirado en capital riesgo de 200.000 euros al que han llamado **VellosilloDreams** y que pretende a largo plazo atraer empresas y vecinos para no echar el cierre definitivo.

Jorge Juan García uno de los tres habitantes y alma máter del proyecto se queja de la pasividad de las administraciones ante este problema ¨ ellos nos han olvidado y nosotros solo queremos que nos permitan un sistema de gobierno comunitario como ha existido durante más de 800 años en todos estos pueblos y que les ha permitido sobrevivir por su cuenta. Aquí solo había una persona empadronada y con eso te quitan los servicios. 2017 fue el punto de inflexión con 50 días sin agua potable y sin luz. O cogemos el toro por los cuernos o el pueblo se muere. Añade Jorge.

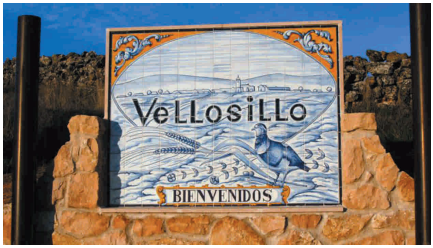
Afortunadamente el ayuntamiento de Sepúlveda, al que pertenece el término, ha prometido 90.000 euros en infraestructuras básicas en 2019.

Su alcalde, **Ramón López,** que ejerce de enlace con la Administración, lo tiene claro: "Es la primera vez que se han puesto sobre la mesa propuestas concretas. Ahí está la Ley 45/2007 para el Desarrollo Sostenible del Medio Rural, muerta de risa. Han pasado 10 años y no se ha hecho nada"

PLAN VIABLE

Básicamente, lo que pide ese consorcio son 200.000 euros para infraestructuras. 140.000 euros saldrían de retener el 50% de los impuestos municipales, es decir IBI y tasas, durante 10 años. Los otros 70.000 se financiarían con fondos privados.

En cuanto la infraestructura esté lista, Vellosillo ya tendrá los cimientos para acometer la fase crítica: atraer a habitantes y empresas. Para lo primero habrá que abrir el mercado del alquiler para las viviendas ya existentes, que se pasan 10 meses al año cerradas como en tantos miles de pueblos españoles. Si eso no es suficiente, tratarán de promover vivienda mediante una cooperativa de construcción sostenible.



En cuanto a las empresas, el requisito para obtener dinero del fondo Vellosillo Dreams es tener valores sostenibles con el fin de hacer del lugar "una reserva ecológica al estilo de las que ya hay en Francia y Alemania". O instalarse a vivir en el pueblo si lo que se pretende es iniciar una 'startup' o un negocio tradicional. El Plan Estratégico indica que un tercio debe ser economía real o física, un tercio economía virtual (trabajo a través de internet) y un tercio jubilados. El máximo de habitantes: 150 personas para no ejercer demasiada presión sobre las 700 hectáreas que tiene el término.

Por ahora, hay dos inversiones comprometidas. La primera es una explotación de cinco hectáreas en la que se plantará cereal ecológico y se investigarán otros aprovechamientos agroforestales. El objetivo es abastecer de cereal y forraje ecológico a los productores del entorno de Vellosillo y comercializar otras especies arbóreas. La segunda es un proyecto de forestería análoga pionera en Europa. Se basa en planificar bosques con especies vegetales que den rentabilidad a corto, medio y largo plazo, y que ya está dando grandes resultados en varios países de América Latina.

Sara García ,hermana de Jorge, afirma que ¨no es sólo una inversión económica sino una inversión en capital natural para contrarrestar la degradación medioambiental y apostar por la recuperación del ecosistema, algo que heredarán sus hijos y nietos.

FILOSOFÍA DE VIDA

La primera idea que nace de todo este proyecto es buscar formas más humanizadas de vida moderna. Ser competitivos con la ciudad ya que estas no pueden vivir sin el entorno rural y es el campo el que soporta la vida urbana, por eso hay que desarrollarlo.

Ruth Pedraz , mujer de Jorge , reivindica el campo del s. XXI que nada tiene que ver con el del XIX ¨ha evolucionado y debemos romper el estereotipo acerca de que no tiene tecnología , formación, alternativas. Las hay y hay que valorarlas.
Estos tres mosqueteros rurales tienen claro estar todos para uno y uno para todos, pero eso sí, con la ayuda de muchos más.

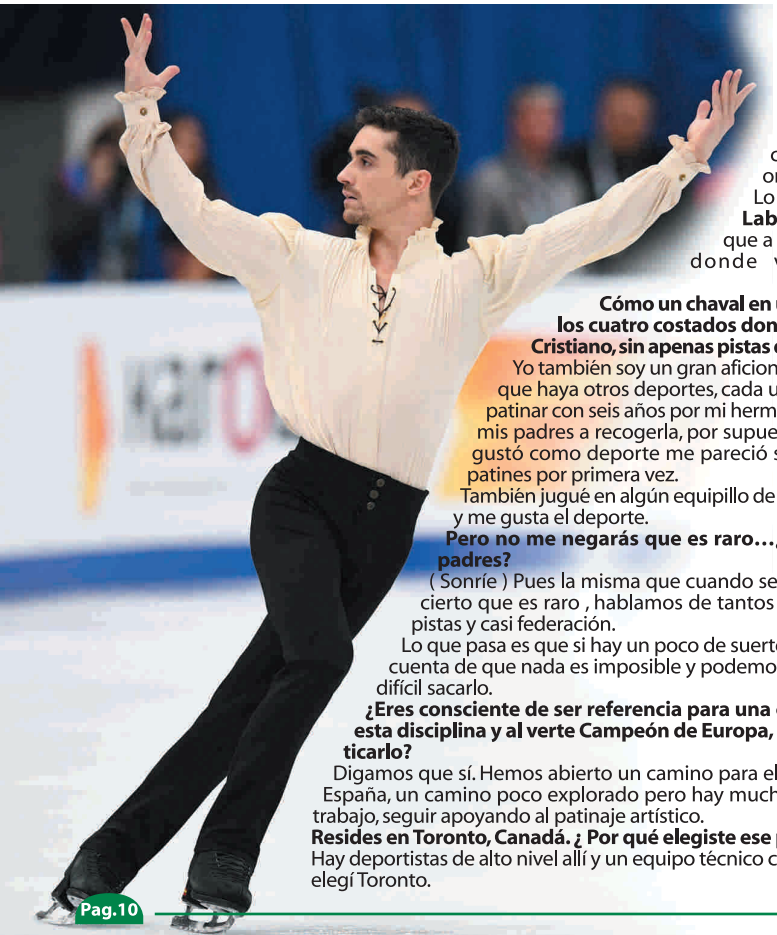
Al fin y al cabo VellosilloDreams es el sueño de todos los que fuimos de pueblo y no queremos que mueran.

"El Plan Estratégico indica que un tercio debe ser economía real o física, un tercio economía virtual y un tercio jubilados."

Javier Fernández

Rafael Sánchez
Departamento
de Comunicación
Laboratorios Ynsadiet.

En Enero se proclamó Campeón de Europa por sexta vez consecutiva. En Febrero, en Pyeongchang, buscaba el sueño aún no conseguido, una medalla olímpica. Logró el bronce que supo a plata aunque Javier es de oro. Éste joven del madrileño barrio de Cuatro Vientos, está haciendo historia en el patinaje artístico a nivel mundial y logrando grandes hazañas para el deporte español. Con un homenaje al Quijote y Cervantes en su programa largo, lucha contra molinos de viento para hacer más popular éste deporte.



Es un caballero andante del S. XXI y con sus patines firma sobre páginas blancas de hielo actuaciones que dejan embelesados a los expertos del patinaje. Éste hidalgo grita a los cuatro vientos que él se llevó el oro de Moscú.

Lo recibimos en **Laboratorios Ynsadiet,** su casa, que a partir de ahora le apoyará allá donde vaya. Bienvenido Javier.

Cómo un chaval en un país que respira fútbol por los cuatro costados donde todos quieren ser Messi o Cristiano, sin apenas pistas de hielo, quiere ser patinador?

Yo también soy un gran aficionado al fútbol pero eso no quita que haya otros deportes, cada uno tiene sus gustos. Empecé a patinar con seis años por mi hermana que empezó antes. Iba con mis padres a recogerla, por supuesto con mi balón, y al final me gustó como deporte me pareció súper divertido y me puse los patines por primera vez.

También jugué en algún equipillo de fútbol y al tenis, soy muy activo y me gusta el deporte.

Pero no me negarás que es raro…¿ qué cara se le quedó a tus padres?

(Sonríe) Pues la misma que cuando se lo dijo mi hermana. Pero sí es cierto que es raro , hablamos de tantos años donde no había apenas pistas y casi federación.

Lo que pasa es que si hay un poco de suerte, ganas y esfuerzo ,nos damos cuenta de que nada es imposible y podemos encontrar petróleo donde es difícil sacarlo.

¿Eres consciente de ser referencia para una generación que no conocían esta disciplina y al verte Campeón de Europa, del Mundo se animen a practicarlo?

Digamos que sí. Hemos abierto un camino para el futuro de un deporte más en España, un camino poco explorado pero hay muchas ganas. Es nuestro principal trabajo, seguir apoyando al patinaje artístico.

Resides en Toronto, Canadá. ¿ Por qué elegiste ese país?

Hay deportistas de alto nivel allí y un equipo técnico con mucha experiencia, por eso elegí Toronto.

Hablemos de alimentación. ¿Cuando vas a competir a un nivel tan exigente, te cuidas más?
Sí, me cuido mucho. Intento comer más en casa, más sano. Soy una persona de mucha ensalada, sobretodo. No tengo ningún problema con la alimentación, como de todo y siempre me ha gustado comer bien como me han enseñado mis padres desde pequeño. Cuando hay grandes campeonatos intento no salir a comer y cenar fuera de casa.
¿Consumes algún tipo de complemento alimenticio?
Utilizo complementos que me ayuden a mantener la energía durante largos días de entrenamiento y competición. Antes de las pruebas, a veces, no puedo comer y tomo batidos proteicos para mantenerme. Los colágenos también me ayudan por un tema físico. Incluso la autoestima. Por otro lado, tengo el colesterol alto, herencia familiar y consumo productos naturales para reducirlo.
Se que tenéis muy buenos aquí.
Pues has encontrado una mina de oro con nosotros, le comento. (sonríe)
Cuando preparas un programa…¿ qué es lo más importante o difícil, la coreografía, la música o el aspecto físico?
Lo más importante en éste deporte es ser un patinador completo donde tengas tu parte artística, técnica, que seas un buen saltador, interpretes bien y sepas llevar el ritmo con la música.
Al final, un patinador completo es el que gana. Lo más difícil en este deporte es ser bueno en todo.
¿ Y tú te consideras bueno en todo?
Yo me considero bastante bueno en todo. Por supuesto que hay patinadores que son mejores que yo en muchos aspectos pero puedo decir que soy uno de los patinadores más completos actualmente.
¿Eliges la música, la coreografía o forma parte del equipo?
Tenemos un coreógrafo y decidimos con él la música junto con los entrenadores. Al fin y al cabo , tenemos que estar día tras día trabajando con ella y nos tiene que gustar a todos, pero sobre todo a mí que lo tengo que patinar y competir con ella.
¿Un patinador de hielo es un bailarín con dotes de atleta?
Creo que sí. En el patinaje eres atleta y al mismo tiempo, actor. Tienes que interpretar una música ante mucha gente. Es un deporte muy peculiar, por eso es tan difícil. No es sólo una cosa, son miles de movimientos, expresiones y también técnica. Es muy complejo.
¿Es cierto que antes de una competición duermes con los patines por precaución?
Es complicado. Intentamos no separarnos de ellos por seguridad. En competición no podemos utilizar patines nuevos, domamos unos patines e intentamos aguantar el mayor tiempo posible con ellos. Qué pasaría si te los dejas en algún sitio….No podría competir. En una prueba importante intentamos estar lo más cerca posible de ellos.

Javier Fernández durante su concurso en los JJ.OO. de Pyeong Chang 2018

¿Los jueces que puntúan siempre son los mismos o van rotando?
Suelen ser los mismos pero no en todas las competiciones. Después de tantos años patinando, conozco a todos.
Rafa Nadal tenía trifulcas con algún juez de silla que se ha retirado y estaba contentísimo…¿ Alguno es exigente contigo?
Hay jueces que son exigentes conmigo, en el buen sentido, porque les gusta las cosas bien hechas y hay otros que prefieren a otros patinadores. Entonces podría decir que me gustaría que se retiraran pronto. (risa maliciosa)
¿Te parece injusta la diferencia abismal de sueldo entre deportistas de élite?
Al fin y al cabo todo está relacionado con la gente que ve ese deporte y los sponsors que tiene el deportista y el equipo… si ellos obtienen un beneficio tan grande .Es cierto que podría estar más repartido. Yo no me quejo porque sé que hay deportistas que están luchando mucho y están peor que yo.
Para finalizar , qué tienes que decir a los lectores de nuestro boletín La Ventana Natural y Laboratorios Ynsadiet que te va a apoyar en éste 2018
Que muchísimas gracias.
He comprobado en la visita que es súper familiar y eso se agradece mucho.
Lo importante es crear un buen trabajo entre unos y otros y ayudarnos en lo que podamos. Por supuesto, que por nuestra parte es algo que va a ser primordial y esperamos que sea por mucho tiempo.

Javier Fernández con su medalla de bronce olímpica en la sede de Laboratorios Ynsadiet

ESCAPARATE DE PRODUCTOS

Infórmate sobre nuestras novedades en tu

La Ventana Natural

PHYTO green

ESPECIAL COLÁGENOS

Todos los colágenos de nuestra marca exclusiva Phytogreen, gracias a varios de sus componentes contribuyen al funcionamiento normal de huesos, músculos y articulaciones y mejoran el estado general de la piel ya que protegen a nuestras células del daño oxidativo.

COLÁGENO HIDROLIZADO MARINO con Magnesio, Calcio, Silicio Orgánico y Vitaminas C y D.

400 comprimidos 18,40 €

90 comprimidos 6,10 €

CUIDA TU CORAZÓN

Los Ácidos Grasos EPA y DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón.
Este beneficio se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.

RICO EN EPA Y DHA

Omega 3 Phytogreen

225 cápsulas blandas 15,20 €

60 cápsulas blandas 4,05 €

ESCAPARATE DE PRODUCTOS

ESPECIAL ANTIOX

Productos Exclusivos Phytogreen que ayudan a protegernos de la oxidación.

- Ácido Hialurónico + Zinc
- Moringa + Açai
- Granada + Vitamina C

Vegan

90 Cápsulas 16,50 €

60 Comprimidos 18,90 €

60 Cápsulas 15,90 €

PREPÁRATE PARA EL SOL

1 Cápsula: 4,8 mg Betacaroteno (= 800 µg Vitamina A) y 5 mg de Vitamina E

60 Cápsulas 8,80 €

NOVEDAD
Jalea Real 2.000 mg

Un nuevo formato de Jalea Real, para tu aporte de energía diario.

40 Ampollas 22,70 €

La Ventana Natural

DE VENTA EXCLUSIVA

Visitamos el Despertar del Valle del Jerte

Que España es un país con miles de encantos , es evidente. Pero hay uno que sobrepasa nuestras fronteras y recibe a miles de visitantes en un corto espacio de tiempo para disfrutar de uno de los acontecimientos naturales más hermosos que se puedan contemplar, el cerezo en flor. **Más de un millón y medio de cerezos despiertan de su sueño invernal para desplegar su manto blanco al capricho de la temperatura.** Cada año varía la fecha exacta aunque lo normal es que se produzca entre el 20 de marzo y el 10 de abril.
Además de este fenómeno, tan imprevisible como bello que nos regala la naturaleza, hay otras muchas cosas que la primavera deja cada año en esta comarca: el despertar de la vida, el deshielo de las cumbres, el sonido del **agua** de gargantas, cascadas y torrenteras, los **colores** cambiantes del paisaje los ricos **sabores** gastronómicos o las **tradiciones** ancestrales de sus pueblos.

Todo eso está presente en la programación de actividades denominada "Primavera y Cerezo en Flor en el Valle del Jerte", que se desarrolla de mediados de marzo a primeros de mayo.

Despertar del Valle
17 A 22 DE MARZO DE 2018

Deporte - Etnografía - Tradición - Patrimonio - Agua

En el valle de la primavera todo comienza con el "Despertar del Valle", justo al filo del equinoccio. Con la nieve aún en las cumbres más altas de Extremadura, con su río y sus numerosas gargantas acogiendo su deshielo y transformando la comarca en el **Valle del Agua.**

Es el momento de disfrutar del espectáculo inigualable de las **gargantas** y las rutas en torno a ellas. Es ésta una época especialmente idónea para la práctica de actividades al aire libre como senderismo o **trekking**, **BTT**, **escalada**, **barranquismo**, **parapente**...

Es también buen momento para observar aves (*birding, birdwatching*) ya que es ahora cuando las migratorias comienzan a volver a casa.

Durante el Despertar del Valle, pueden verse las **primeras flores de cerezo** en las zonas cálidas de la comarca.

Cerezo en Flor
23 DE MARZO A 8 DE ABRIL DE 2018

Fiesta del Cerezo en Flor (Fiesta de Interés Turístico Nacional)
Tradiciones - Deporte - Música y folclore - Teatro - Gastronomía

Con la llegada del **"Cerezo en Flor"** las montañas brindan al visitante el espectáculo de **uno de los mayores jardines del mundo cultivados por el hombre**.
La brisa de las montañas transporta el inconfundible olor a primavera de la comarca, que lo envuelve todo,

Cerezos en Flor en el Valle del Jerte.

Cascada de Caozo durante el despertar del Valle del Jerte

y el brillo del sol se refleja en el inmaculado blanco de los campos.

En torno a este fenómeno natural la **Fiesta de Interés Turístico Nacional del Cerezo en Flor** propone rutas senderistas, marchas BTT, recreaciones y representaciones de la vida y costumbres del Valle del Jerte... música, gastronomía, deporte. Una rica programación que complementa el espectáculo natural que se desarrolla en las laderas y ha dado fama internacional a este Valle.

La floración del más de millón y medio de cerezos de la comarca es un fenómeno natural bello y fugaz que debes contemplar con tus propios ojos al menos una vez en la vida.

Lluvia de Pétalos
9 DE ABRIL A 3 DE MAYO DE 2018
Deporte - Festividades & Tradiciones - Turismo Activo - Fuego y Leyenda

La comarca dirá adiós a su luminoso velo con una espectacular **"Lluvia de pétalos"**, y cambiará su blanco por los intensos verdes de castaños, robles y cerezos, el violeta de los brezos o el amarillo de la retama…

Es este, otro buen momento para acercarse a descubrir el **acervo natural y cultural** del Valle del Jerte. Una oportunidad para adentrarse en sus **tradiciones, leyendas y costumbres**. De compartir con los lugareños esta **época mágica**.

Adentrarse en el valle: caminando, en coche o en bici:
Lo más recomendable para apreciar la floración de los cerezos es recorrer las montañas y pueblos que componen el **Valle del Jerte**.
Deteniéndose en sus **miradores** y **áreas de descanso** y disfrute. Sin duda pasear por los alrededores de los pueblos, por los caminos del valle o participando en las propuestas senderistas y BTT de la primavera son la mejor forma de sumergirse de lleno en la floración. La comarca cuenta además con **21 rutas de senderismo homologadas y señalizadas.**

Si desea adentrarse en la floración **a bordo de su vehículo** le recomendamos dos rutas bien diferentes.

· **Ruta por las laderas**: En ella puedes recorrer municipios como Valdastillas, Piornal, Barrado, Cabrero, Casas del Castañar, El Torno y Rebollar.

· **Ruta paralela al río Jerte**: Se realiza a través de N-110 y en ella encontramos los pueblos de Navaconcejo, Cabezuela del Valle, Jerte y Tornavacas.

En cualquier caso le recomendamos un calzado y vestimenta cómodos para hacer pequeñas rutas por su cuenta a las que no podrá resistirse.
Otra opción es adentrarse en las laderas de la comarca en **BTT**, un opción excepcional, ya que el Valle del Jerte cuenta con el primer **Centro BTT** de Extremadura. Este centro consta de **6 rutas** diseñadas para su uso con Bicicleta de Montaña:
un total de **160 Km**.

No debemos pensarnos visitar este enclave mágico ya que la naturaleza no nos esperará.

Todo lo relacionado con esta sorprendente escapada lo podemos encontrar en
www.turismovalledeljerte.com

Existen 160 Km. de rutas BTT

Martín Maximiliano Mantovani

(San Miguel, Argentina, 1984) Capitán del C.D. Leganés

Éste futbolista con nombre de gladiador romano lleva toda su vida pegado a una pelota. Desde muy niño lo intentó en su tierra natal donde si a los 12-15 años no has triunfado eres un viejo, por eso quiso dejarlo todo a los 21, pero un compatriota y conocedor del fútbol europeo, Juan Eduardo Esnáider, lo animó a cruzar el charco para probar fortuna. Militó en el Atlético de Madrid B y C durante 4 años por 600 euros al mes y tras un relámpago intento en Rumanía que no salió bien más un indeseable timo con el Nancy francés regresa a España para ser un jornalero del balón en segunda B vistiendo la camiseta del Oviedo, Atlético Baleares y Cultural Leonesa.
Ahora es el capitán del Leganés donde está viviendo su mejor momento tanto personal como profesional jugando en la mejor liga del mundo como soñó de chaval. Nos atiende antes de la semifinal contra el Sevilla y feliz horas después de ser padre por tercera vez.

Felicidades Martín por ese hat-trick
Gracias, jaja. Es el primero que hago en mi vida.
¿Estás viviendo tu época dorada en tu carrera futbolística?
Sí, por supuesto. Desde que llegué a Leganés todo han sido éxitos. Llegué en 2ª B , segunda y ahora jugar en primera división, estar tan lejos en Copa del Rey , décimos en liga…. La verdad es que es una sensación muy bonita y siempre con el mismo club. Es el mejor momento deportivo y personal también.
¿Cuántas veces has mirado atrás recordando lo difícil que fue llegar hasta aquí?
Muchas y casi todos los días. Siempre lo tengo presente. Es algo básico para saber de dónde vienes y lo que estás consiguiendo porque muchas veces el hecho de conseguir cosas positivas y estar bien te anula el pasado y es muy importante recordar todo lo que pasaste para no perder la perspectiva.
Cuando alguien ha pasado momentos tan complicados…¿ Se saborean más los logros?
Totalmente. Cuando los éxitos tienen tantos sacrificios valoras más y disfrutas más.
Querías abandonar el fútbol a los 21 porque en Argentina si no triunfas de niño eres un viejo…¿ A tanto llega esa exigencia con los años?
Sí, en Argentina sí. Por lo menos lo que me pasó a mi ,una vez que cumplí los 19 o 20 años ya eres una persona grande dentro del fútbol. Si no tienes la fortuna de jugar en un equipo grande de Buenos Aires tu carrera pende de un hilo y yo vi muy lejos poder conseguirlo. Después mi carrera

dio un vuelco al venir a Europa.

Pero llevas disfrutando una segunda juventud, al menos eso lo transmites en el campo…

No creo que una segunda juventud. Tengo la misma ilusión ahora que cuando jugaba por 100 euros en Argentina. Mi pasión es el fútbol y eso me rejuvenece.

Cómo se cuida Mantovani para rendir a ese nivel a parte de lo físico, tienes alguna dieta especial, consumes complementos alimenticios

Sí, tengo una dieta especial, voy a un nutricionista. No es muy estricta pero sí la llevo día a día, después complementos nutricionales y mucho amor de mi familia.

Dejaste los estudios de Técnico en Control de los Alimentos por el fútbol. Tal vez sea una buena ocupación cuando dejes el deporte….

No, ya no. Hace mucho tiempo de eso y ya ni me acuerdo.

Tu relación con el CD Leganés va más allá del aspecto contractual, me refiero que hay algo de sentimental, de agradecimiento…

Sí , por lo menos el sentimiento que siento por el club va más allá de lo puramente futbolístico. Tengo un cariño diferente no sólo por las cosas que he vivido sino por el tiempo que he pasado acá y por el cariño que la gente me demuestra cada día, para mi eso es muy importante. Todo esto hace que uno se sienta más partícipe con la institución.

De todo lo vivido deportivamente con qué te quedas de los últimos años

Con los dos ascensos.

Seguro que en ni el mejor de tus sueños pensaste en jugar en la mejor liga del mundo y competir con nombres como Messi, Cristiano

En el mejor de los sueños, sí claro (risas). Lo que pasa es que hacerlo realidad es mucho más difícil. Es algo… es un sueño , sinceramente. Desde chiquito tienes la mentalidad de jugar a España, jugar con los mejores. Cada vez que piso un campo de juego estando en primera me digo sí, lo logré.

Has tenido que defender a ambos , cuál es más complicado. Defíneme a cada uno

Messi, Messi…primero porque es argentino.

Son diferentes. Cristiano es un jugador más vertical que juega sin balón y Messi es más jugador con balón.

Que soñaste ayer…

Que llegábamos a la final de Copa del Rey y veía a mi mujer con mis tres hijos en la tribuna.

Recuerda lo que sueñas porque como dice un famoso club
EN LEGANÉS LOS SUEÑOS SE CUMPLEN

Zinc + Silicio Orgánico

Sonia Martín.
Licenciada en Biología.
Dto. Desarrollo de Producto de Laboratorios Ynsadiet.

El Silicio es un mineral muy abundante que supone el segundo elemento químico más común de la corteza terrestre (solo superado por el oxígeno).
Sin embargo a pesar de su abundancia no resulta tan accesible para el ser humano ya que somos incapaces de transformar en silicio mineral en **silicio orgánico**, la forma en la que es asimilable por el organismo. Por tanto para adquirirlo tiene que ser a través de la ingesta de alimentos y/o suplementos que lo contengan en su estado orgánico.
El dióxido de silicio es la forma activa del silicio y es, por definición, inorgánico, ya que se trata de arena. Sin embargo, las plantas absorben estos compuestos de silicio y los transforman en fitolitos, formas no cristalinas que pueden ser asimiladas por los seres vivos, también conocidas como silicio orgánico. De esta forma el silicio está disponible en todos los seres vivos, sobre todo en las plantas. Donde se encuentra en mayor concentración es en vegetales de hoja verde como la **lechuga, la espinaca, los cereales integrales, la avena, las frutas, los frutos secos y otras semillas, y en plantas medicinales como el Bambú o la Cola de Caballo.**
La cantidad de silicio orgánico presente en el hombre disminuye de forma irreversible a medida que envejecemos, sobre todo a partir de los 40 años. Uno de los primeros signos de falta de silicio orgánico son los **problemas articulares**. Mineral fundamental en la formación de todos nuestros tejidos ayudándolos a mantener la **resistencia y la fuerza,** además de poseer otras funciones primordiales en el organismo sobre el sistema nervioso e inmunológico**.**
En su forma orgánica existe en casi todas las partes del cuerpo humano, en especial en las **uñas, cabello, dientes, huesos y especialmente en el tejido conectivo**. Esto hace que sea muy usado en nutricosmética y tratamientos de belleza, para paliar los signos de envejecimiento de la piel, fortalecer las uñas o dar vitalidad al cabello. También está presente en multitud de complementos deportivos, dado su papel en la formación y el mantenimiento de **huesos y tendones**.
Por este motivo os presentamos el **ZINC+SILICIO** de la **Gama Vitaminas y Minerales**,
A las bondades del Silicio le sumamos en este complemento las del **Zinc**, mineral indispensable en el **mantenimiento de la visión, los huesos, el cabello, las uñas y la piel**. Su papel es indiscutible también en multitud de procesos orgánicos como en la síntesis de proteínas y ADN, en la regulación del metabolismo, en la función cognitiva y el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

¡A LAS RICAS RECETAS!

Quinoa con Setas y Kale

Receta para 2 raciones.
· Ingredientes:
-1 taza de Quinoa Hijas del Sol Bio
-200 gr de champiñones portobello y/o setas Reishi
-2 dientes de ajo
-1 cebolla
-Perejil
-Aceite de oliva virgen extra Hijas del Sol Bio
-Agua
-1-2 cucharaditas de Kale EcoVegan (20-40 g.)
-Sal marina o de Himalaya.
***Opcional: queso rallado parmesano o vegano.**

El Kale es una verdura muy versátil y repleta de propiedades nutricionales que se ha puesto de moda por su **aporte vitamínico y mineral** y su **bajo contenido calórico**. Es rico en **fibra**, que favorece el funcionamiento intestinal, y **proteínas** que contribuyen a aumentar y/o conservar nuestra **masa muscular**.

· Preparación:
Primeramente lavamos bien los champiñones y setas, los troceamos y reservamos. Por otro lado picamos cebolla y laminamos ajos.

Calentamos una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva, cuando esté caliente añadimos la cebolla troceada y dejamos alrededor de 4 minutos a fuego medio-lento que se poche.
Tras esto añadimos los ajos a la sartén junto con los champiñones y setas con un poco de perejil fresco por encima. Rehogamos durante otros 4 minutos aproximadamente.

Pasado este tiempo echamos la quinoa y rehogamos durante unos instantes.

Se cubre la quinoa con agua previamente calentada en microondas o en un cazo (algo más de dos medidas de agua por una quinoa) y añadimos la cucharada de Kale y la sal. Cuando el agua hierva tapa el cazo y baja el fuego al mínimo. Deja que se cocine la quinoa a fuego lento durante 20 minutos.

Pasado este tiempo destapa el cazo y comprueba la cocción: Si ves que le falta un poco de cocción a la quinoa vuelve a tapar y aparta del fuego. Deja reposar 5 minutos y con esto debería ser suficiente. Si la quinoa está bien cocinada pero aún queda algo de agua suelta deja con el fuego al mínimo y destapada hasta que el agua se evapore.
Cuando esté listo, se puede añadir queso rallado (parmesano o vegano).

HOY VISITAMOS A...

LA VENTANA NATURAL DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

ENTREVISTA A: JAIME SALORIO.

C.C. LA VIÑA – AVDA. DE LA SIERRA 24, SAN SEBASTIAN DE LOS REYES. Tlf.: 918319720

"Te sientes reconfortado al ayudar a la gente a cuidarse y al resolver muchos de sus problemas de salud".

Jaime Salorio junto a su equipo, siempre dispuestos para sus clientes.

¿Hace cuánto empezaste tu andadura por el mundo de lo natural de la mano de Ynsadiet?

En 2016 conocí Ynsadiet. Mantuve una primera entrevista con uno de sus responsables y, una vez convencido de abrir una Ventana Natural, me lancé a la búsqueda del local adecuado.

Me llevó meses encontrarlo y prepararlo, y finalmente en septiembre de 2017 abrí mi Ventana Natural en San Sebastián de los Reyes.

¿Por qué te decidiste por Ventana Natural de Ynsadiet?

Desde el primer contacto el equipo de Laboratorios Ynsadiet me transmitió confianza, profesionalidad y cercanía. El modelo de negocio me atrajo mucho por ser un modelo de franquicia flexible y en el que la colaboración franquiciador – franquiciado es fundamental para el éxito mutuo.

¿Cómo están siendo tus comienzos?

El arranque ha requerido mucho esfuerzo y dedicación. Al principio había miedos e incertidumbres, pero el equipo de Ynsadiet ha estado siempre ahí, asesorando, ayudando y dando confianza. los comienzos son siempre difíciles, estamos alcanzando el volumen de ventas esperado para esta etapa y confiamos en seguir superándonos. Una parte muy importante del éxito ha sido la profesionalidad e ilusión de las empleadas de la franquicia, que fueron seleccionadas tras un minucioso proceso de selección y que nos demuestran todos los días lo acertado de nuestra elección.

¿Qué destacarías de Ventana Natural?

La imagen de las tiendas, la calidad y variedad de los productos a un precio competitivo, la flexibilidad para poder comercializar otras marcas. La rápida respuesta ante los cambios de tendencia en el consumo sustituyendo productos que ya no se demandan y fabricando o consiguiendo aquellos que se adaptan a las nuevas necesidades del mercado. Los clientes valoran mucho también los servicios de asesoramiento en nutrición y dietética realizados por profesionales especialistas y la flexibilidad para responder a los cambios de tendencia en el consumo.

Coméntanos cómo ves el mundo de la dietética

y su evolución

El mundo de la dietética se encuentra en un proceso de constante crecimiento y atraviesa uno de sus mejores momentos. Cada vez hay una mayor concienciación, tanto personal como colectiva, de la importancia de cuidar nuestra salud desde la alimentación.

Además, el futuro a corto y medio plazo en el sector es igualmente prometedor porque nunca dejaremos de preocuparnos por lo más importante: nuestra salud. En España, incluso, se estima un mayor recorrido de crecimiento si nos comparamos con otros países europeos donde este tipo de mercado está más consolidado.

Si alguién estuviera pensando en abrir un negocio, ¿por qué debería abrir un centro dietético?

Además de la creciente concienciación de la sociedad sobre la importancia que los alimentos y complementos que comemos tienen sobre nuestra salud, hablamos de un negocio que casi se podría decir "con un fin social", en el que te sientes reconfortado al ayudar a la gente a cuidarse y, sobre todo, al resolver muchos de sus problemas de salud. En ocasiones recibimos el agradecimiento de clientes que consiguen mejorar problemas de salud a través de nuestros productos y asesoramiento después de haber probado distintos tratamientos convencionales sin los resultados esperados.

¿Por qué una Ventana Natural?

Porque es una marca consolidada y en crecimiento. Porque tiene el respaldo de una gran empresa como Ynsadiet y su equipo de profesionales que velan por el buen curso del negocio.

Los productos ecológicos y BIO son cada vez más demandados. Prueba de ello es que las grandes cadenas de alimentación cada vez apuestan más por este tipo de productos, pero negocios como La Ventana Natural aportan un elemento diferenciador, que es el asesoramiento personalizado en un mundo donde el consumidor medio tiene aún mucho por descubrir.

La familia, un apoyo fundamental.

SISTEMA MULTIDISCIPLINAR

Nutriox Program combina experiencia, profesionalidad y novedad, el sistema más revolucionario y completo del mercado.

YNSADIET NUTRIOX program®

NUEVA APP N

Disponible en App Store

DISPONIBLE EN Google play

Con nuestra exclusiva aplicación para el móvil conseguirás mayor motivación.
Tendrás acceso a tu dieta, videos de ejercicios, mensajes motivacionales, recordatorios, evolución de tus resultados, y todo al alcance de tu mano.

¿QUÉ ANALIZAMOS EN NUTRIOX PROGRAM?

COMPOSICIÓN CORPORAL
· % Grasa, músculo, agua.
· Cálculo de metabolismo basal.
· Edad metabólica.

DESEQUILIBRIO Y OXIDACIÓN DEL ORGANISMO

EN FUNCIÓN A LOS RESULTADOS REALIZAREMOS UN PROGRAMA A TU MEDIDA

· Plan de Alimentación Antioxidante
· Asesoramiento Nutricional
· Asesoramiento Deportivo

La Ventana Natural

PIDE CITA EN TU ESTABLECIMIENTO DE LA VENTANA NATURAL

EN YNSADIET SOMOS SOCIALES

¡Únete a nuestras comunidades y sé el primero en enterarte de todas las **novedades!**

Crecemos +100%
en nuestros perfiles sociales

+16.000
seguidores

+2.000
seguidores

facebook

NOTICIAS

NUEVO FICHAJE JAVIER FERNÁNDEZ

APERTURAS

PRODUCTOS

CONSEJOS

NOVEDADES 2017-2018

+ de 50 nuevas tiendas

NUEVO SERVICIO
CeluliTest
TEST GENÉTICO DE LA CELULITIS

NUEVA WEB
PLANINTEGRAL Dietasol
NUTRIOX program
PLAN DE NUTRICIÓN ANTIOXIDANTE
TEST DE LOS ALIMENTOS
BalanceSport DIET
CeluliTest
www.serviciosynsadiet.com

NUEVA APP
NUTRIOX program
PLAN DE NUTRICIÓN ANTIOXIDANTE
En tu móvil
+ Fácil
Siempre disponible

GRAN LANZAMIENTO
Plataforma venta online

Blog

¿Quieres conocer todos los detalles?

laventananatural.com/noticias

¡No te pierdas nada!

#YnsadietConElDeporte

PLANTAS MEDICINALES · ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA · CELÍACOS · COSMÉTICA NATURAL

La Ventana Natural

El Herbolario del Siglo XXI

Con nuestra **MARCA EXCLUSIVA**

PHYTO green

www.laventananatural.com

DESCUBRE NUESTROS SERVICIOS EXCLUSIVOS

Dietasol – Peso + Salud
Asesoría de Control de Peso

TEST DE LOS ALIMENTOS

YNSADIET **NUTRIOX** program
PLAN DE NUTRICIÓN ANTIOXIDANTE

BalanceSport DIET
TEST GENÉTICO DEPORTIVO

CeluliTest
TEST GENÉTICO DE LA CELULITIS